

## Mūsų kitas žingsnis kovoje su koronavirusu

Prašome perskaityti ir suprasti, ką tai reiškia Jums, ir kaip galite padėti apsaugoti save, savo artimuosius ir bendruomenę.

### Šiame lankstinuke rasite:

- Kaip veikia „Tikrinimas ir apsauga“ (Test & Protect)?
- Ką daryti?
- Kaip planuoti?
- Parama
- Duomenų apsauga ir sukčiavimas



Lithuanian version: Test & Protect

Parengė:

# Kas yra „Tikrinimas ir apsauga“ (Test & Protect)?

NHS Scotland „Tikrinimo ir apsaugos“ (Test & Protect) paslauga – tai kitas žingsnis kovoje su koronavirusu. Jos esmė – užsikrėtusiųjų virusu asmenų identifikavimas ir jų pastarojo meto artimų kontaktų nustatymas, siekiant nutraukti infekcijos grandinę bei sustabdyti jos plitimą. Kad tai būtų veiksminga, mums reikia Jūsų pagalbos.

## Ką daryti, pastebėjus koronaviruso simptomus?

Jei pradėjote dažnai kosėti, pakilo aukšta temperatūra arba nejaučiate skonio ar kvapo, izoliuokitės ir nedelsiant prašykite koronaviruso tyrimo. Tą padaryti galima internetu **NHSinform.scot/test-and-protect** arba paskambinus tel. **0800 028 2816**, jei neturite galimybės to padaryti internetu.

Pasireiškus simptomams, turite izoliuotis iš karto ir 10 dienas neišeiti iš namų. Kiti namiškiečiai turi likti namuose 14 dienų, nes jiems taip pat gali pasireikšti simptomai.

Simptomams pasunkėjus ar užsitęsus ilgiau nei 10 dienas, skambinkite tel. **111**. Jei karščiavimas tęsiasi ilgiau negu 10 dienas, izoliaciją galima nutraukti tik praėjus 48 valandoms po to, kai temperatūra nukrinta.

## Kaip pasidaryti tyrimą?

Tyrimas gali būti atliktas keliais būdais, tarp jų – iš mašinos (drive-through) ir paštu. Visi variantai Jums bus paaiškinti prisijungus internete ar paskambinus paprašyti tyrimo.

## Kas bus, jei tyrimas parodys, jog sergu koronavirusu?

NHS Scotland prašys Jūsų padėti susisiekti su visais, su kuo neseniai turėjote artimų kontaktų. Tiems asmenims bus pranešta, kad jiems gali grėsti pavojus, jų bus prašoma 14 dienų neiti iš namų ir, esant būtinybei, pasiūlyta atlikti testą. Visi šie veiksmai bus atlikti konfidencialiai.



## Kas yra artimas kontaktas?

Tai kai kažkas buvo šalia koronavirusu užsikrėtusio žmogaus ir dėl to galėjo užsikrėsti pats (-i). Artimas kontaktas galėjo įvykti esant šalia užsikrėtusiojo per 48 valandas iki pasirodant jo simptomams, arba bet kuriuo metu po to, kai simptomai pasireiškė. Buvimas šalia reiškia:

- 1 metro atstumu (maždaug 3 pėdos) nuo žmogaus bet kokios trukmės laikotarpi (tiesioginis kontaktas)
- 2 metrų atstumu (maždaug 6 pėdos) nuo žmogaus 15 ar daugiau min.

Kuo artimesnis ir ilgiau trunkantis kontaktas – tuo rizika didesnė.

## Kaip sužinoti, ar turėjau artimų kontaktų su koronaviruso nešiotu?

Su Jumis susisieks NHS Scotland kontaktų atsekimo komandos darbuotojas.

## Ar man pasakys, kas buvo tas žmogus?

Ne, nebent tas žmogus yra davęs NHS Scotland aiškų sutikimą dėl tokios informacijos perdavimo.

## Ką reikės daryti, jei būsiu identifikuotas (-a) kaip artimą kontaktą turėjęs asmuo?

Jūsų prašys 14 dienų izoliuotis, nepaisant to, ar Jums simptomai pasireiškė, ar ne. Tiek laiko gali užtrukti iki pirmųjų simptomų pasirodymo, taigi virusą galima perduoti net tuomet, kai patys jokių simptomų nejaučiate. Pasireiškus simptomams, reikia prašyti atlikti testą.

## Ar mano namiškiai taip pat turi izoliuotis?

Jei Jūs pats (-i) simptomų nepastebėjote ir esate vienintelis (-ė) turėjęs (-usi) kontaktą su koronavirusu užsikrėtusiu asmeniu, kartu su Jumis gyvenantiems asmenims izoliuotis nereikės, jei jiems simptomai nepasireiškė. Tačiau turėtumėte stengtis kiek įmanoma nuo jų izoliuotis. Jei Jums atsiranda simptomai, visi Jūsų namiškiai turi izoliuotis.

## **Kaip izoliuotis nuo kitų namiškių?**

Jei tik įmanoma, reikėtų:

- nesiartinti prie namiškių arčiau kaip per 2 metrus;
- būti kitame, gerai vėdinamame kambaryje;
- miegoti vienam (-ai) atskiroje lovoje;
- kuo mažiau laiko praleisti bendro naudojimo patalpose, pvz., svetainėje, virtuvėje ar vonios kambaryje;
- vengti naudotis virtuve, kol joje yra kitų žmonių;
- nusiplovus rankas, jas šluostytis atskiru rankšluosčiu;
- kasdien valyti virtuvę, vonios patalpą ir paviršius.

### **Pasiruošimo planas**

Turėti planą yra naudinga, jei Jūsų paprašys izoliuotis nedelsiant. Į planą reikėtų įtraukti:

- apsirūpinimą pakankamu kiekiu vaistų ir kitų būtinausių dalykų (prašome neužsisakyti per daug);
- asmenų, kurie galėtų Jums padėti izoliacijoje, pvz., pristatyti maisto, kontaktus;
- jei yra galimybė - maisto apsipirkimo internetu paskyros susikūrimą;
- alternatyvaus priežiūros ar pagalbos planą Jūsų giminėms ar draugams, kuriais paprastai pasirūpinate Jūs;
- susipažinimą su informacija ir parama, siūlomas svetainėje **NHSinform.scot/coronavirus** ir **readyscotland.org/coronavirus**

Visada reikia laikytis koronaviruso higienos reikalavimų:

- 20 sekundžių plaukite rankas su muilu arba naudokite dezinfekcinę priemonę, kurios sudėtyje yra mažiausiai 60% alkoholio;
- kosėkite ar čiaudėkite prisidengę burną vienkartinė servetėle, kurią išmeskite, arba į vidinę alkūnės dalį;
- stenkitės neliesti veido.



## Kaip bus su darbu ir darbdaviu?

Jei Jums pasireiškė koronaviruso simptomai, darbdavys turi iš karto leisti Jums izoliuotis namuose. Tol, kol Jums neatliks tyrimo ir nepasakys, kad saugu išeiti iš namų, darbdavys negali Jūsų prašyti ateiti į darbą.

Jei izoliuojatės, nes NHS Scotland Jums pasakė, kad turėjote artimų kontaktų su koronavirusu užsikrėtusiu asmeniu, ir jei jaučiatės gerai, darbdavys gali Jūsų prašyti dirbti iš namų (jei įmanoma).

Izoliacijoje esantys darbuotojai turi teisę gauti įstatymų numatytą ligos išmoką (Statutory Sick Pay) už kiekvieną izoliacijos dieną, jei atitinka tinkamumo kriterijus ir nedirba iš namų.



## Kaip bus, jei man reikės pagalbos?

Daugelis žmonių galės izoliuotis padedant jų netoliese gyvenantiems giminaičiams, draugams ar kaimynams. Tačiau neturint tokių galimybių, Jums bus suteikta kitokia pagalba ir vis tiek galėsite likti namuose.

Daugiau informacijos apie tai, kaip gauti papildomą paramą rasite **[readyscotland.org/coronavirus](https://readyscotland.org/coronavirus)**

Jei Jums negali padėti bendruomenė ar šeima, tačiau Jums reikalinga būtiniausia pagalba, skambinkite į National Assistance Helpline tel.

**0800 111 4000** (pirm.– penktad. 9:00-17:00 val.) arba siųskite žinutę tel.

**0800 111 4114**. Ši pagalbos linija skirta tiems, kurie negali išeiti iš namų ar gauti būtinosios pagalbos iš kitų.

Jei koronavirusas paveikė Jūsų verslą ir Jums reikalinga parama, apsilankykite **[findbusinesssupport.gov.scot](https://findbusinesssupport.gov.scot)**



## Kiti lankstinuko formatai

Jei norite, kad šis lankstinukas Jums būtų išverstas į kitą kalbą ar pateiktas kitokiu formatu, pvz., audio, apsilankykite **[gov.scot/test-and-protect](https://gov.scot/test-and-protect)**



## Duomenų apsauga

Jei Jūsų koronaviruso testo rezultatas buvo teigiamas, kontaktų atsekimo metu surinkti duomenys yra svarbūs, kad Jums būtų suteikta pagalba bei tam, kad būtų atsekti kiti galimai užsikrėtę žmonės.

Įstatymuose numatyta, kad NHS privalo saugoti visus surinktus duomenis ir laikytis duomenų apsaugos taisyklių, t.y., JK Duomenų apsaugos įstatymo ir Bendrojo duomenų apsaugos reglamento (GDPR). Tuo atveju, jei Jūsų testo rezultatas buvo teigiamas, Jūsų vardas nebus atskleistas kitiems asmenims, su kuriais turėjote kontaktų, nebent patys su tuo sutikote.

Surinkta, tačiau Jūsų neidentifikuojanti informacija bus naudojama, stengiantis suprasti, kur yra užkrato židiniai, ir bus perduodama kitoms organizacijoms, pvz., vietos valdžios įstaigoms, stengiantis suvaldyti viruso plitimą.

Privatumo pareiškimas apie tai, kaip naudojami Jūsų duomenys stengiantis apsaugoti visus nuo koronaviruso, pateiktas svetainės **informationgovernance.scot.nhs.uk** viršuje esančiame **COVID-19 menu**.

## Kaip išvengti apgavysčių ir sukčių?

Patarimų apie tai, kaip išvengti apgavysčių, rasite **NHSinform.scot/test-and-protect**